手動調理　オーブンを使う

予熱ありの使いかた

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

4

 を押す（予熱を開始します）

▼

予熱終了音が鳴り予熱が終ったらドアを開けて食品をのせた角皿を入れます。

■予熱が終ってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。(庫内灯は消灯しています。)
■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。オーブン予熱中にスタートボタンを押すと5秒間点灯します。

5

 を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

加熱のポイント

追加加熱などで予熱が不要なとき

予熱なしの使いかた ➔P.36 の方法で行います。

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。

■加熱中に オーブン を押すと、セットした温度が表示されます。温度/仕上がり ∨ ∧ を押して温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。
■オーブン 加熱中に、加熱時間を変えるときは、温度/仕上がり ∨ ∧ を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を減らすことはできません。

手動調理 オーブンを使う

予熱なしの使いかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品をのせた角皿を入れドアを閉める

※ メニューによっては焼網に食品をのせます。

1 オーブン（発酵）を押し 予熱「なし」を選ぶ

■キーを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます。

2 ∧ ∨（温度/仕上がり）を押し 温度を設定する

100℃～210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)

3 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間90分)

4 あたため スタート を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

加熱のポイント

食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。➔P.35

手動調理 スチームを使う

スチームとレンジ・グリル・オーブンの組み合わせ

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品と加熱に合わせ、角皿・焼網を入れ、給水タンクに水を入れ、ドアを閉める

1 スチーム を押す

2 希望の加熱方法を選んで押す

オーブン（発酵） グリル レンジ（発酵）

3 ∧ ∨（温度/仕上がり） 10分 1分 を押し 加熱に合わせ、時間と温度を設定する

スチーム・レンジ……………最大19分50秒
スチーム・グリル ………最大40分
スチーム・オーブン………最大90分
まで設定できます。

■操作の手順の詳細はページを参照します。

オーブン（発酵） ➔P.34~36

グリル ➔P.33

出力切替 レンジ（発酵） ➔P.30~32

4 あたため スタート を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※使用後、給水タンクを空にします。

※調理終了後、冷却ファンが回転する場合があります。

手動調理　発酵を使う

レンジスチーム発酵(レンジ6回押し)

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品をテーブルプレートの中央に置き、給水タンクに水を入れドアを閉める

1　レンジ（発酵） を6回押し「スチーム発酵」を選ぶ

800W ▶ 600W ▶ 500W ▶ 200W ▶ 100W ▶ スチーム発酵

2　10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間90分)

3　あたためスタート を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※使用後、給水タンクを空にします。

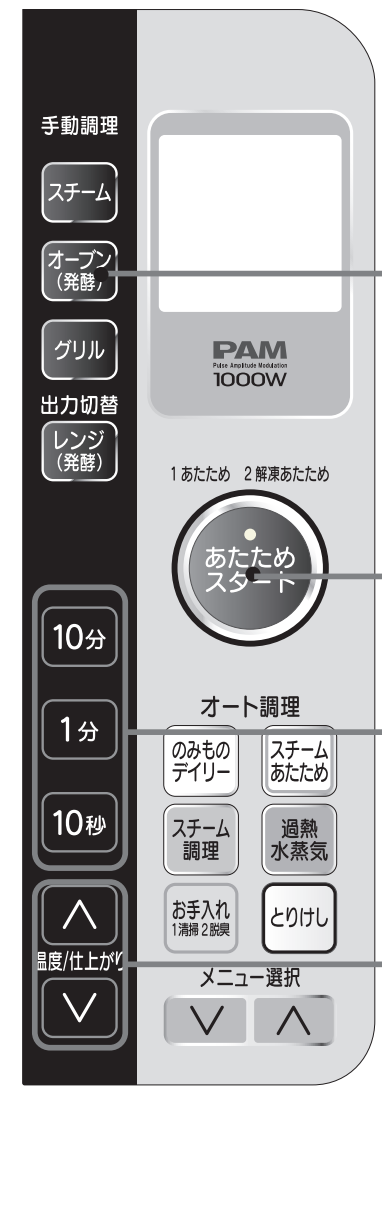
レンジ スチーム 発酵のコツ

▶ つづく

加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。
ドア、キャビネット、加熱室の周辺に触れない。

- 角皿を使って レンジ スチーム発酵 はできません。
  火花(スパーク)の原因となります。
- メニューによって発酵温度が違います。温度/仕上がり調節キーを使い分けます。(右表参照)
  レンジ スチーム発酵 は温度/仕上がり ∨ ∧ で発酵温度をコントロールします。温度/仕上がり ∨ ∧ を誤って設定すると上手に仕上がりません。
- 市販の料理ブックの発酵や、お好みの料理の発酵は オーブン 予熱なし で温度/仕上がり ∨ ∧ を押して オーブン スチーム発酵 (45℃～35℃) に合わせ様子を見ながら行ってください。

レンジ スチーム発酵 メニューと記載ページ

キー	仕上がり調節	メニュー	記載ページ
レンジ スチーム発酵	中	かんたんパン	→ P.80
		グラハムパン・カレーパン	→ P.81
		かんたん肉まん	→ P.65
		かんたんあんパン	→ P.81
		ピザ・カルツォーネ	→ P.69
	やや弱	ヨーグルト	→ P.82
	弱	カスピ海ヨーグルト	→ P.82

オーブンスチーム発酵

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　食品をのせた角皿を入れ、給水タンクに水を入れドアを閉める

1　オーブン（発酵） を押し 予熱「なし」を選ぶ

■ キーを押すごとに予熱「あり」▶ 予熱「なし」▶ 予熱「あり」の順に選択できます。

2　温度/仕上がり ∧ ∨ を押し 発酵温度を設定する

■発酵温度は45･40･35℃の3段階に設定できます。

3　10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間90分)

4　あたためスタート を押す

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※使用後、給水タンクを空にします。

レンジ スチーム 発酵のコツ

▶ つづき

料理集に記載してある山形パン、バターロール、ピザなどの一次発酵を レンジ スチーム発酵 で行う場合は

- こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。(角皿や金属製の容器は使えません。)
- かんたんパン → P.80 を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。
- 二次発酵は角皿を使います。レンジ スチーム発酵 ではできません。オーブン スチーム発酵 で行います。

レンジ スチーム発酵 仕上がり調節 中 で調理します。

メニュー・記載ページ		一次発酵時間
ピザ	→ P.69	約10分
バターロール	→ P.77	20～30分
山形パン	→ P.79	
フランスパン バタール・クーペ エピ・ベーコンエピ シャンピニオン	→ P.78・79	

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理（野菜）

＊オート調理する場合、葉菜、果・花菜は のみもの・デイリー 5葉・果菜 で。
根菜は、のみもの・デイリー 6根菜 で加熱します。

	メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安（レンジ600W） 分量	加熱時間	おおいの有無
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。	200g	2分～2分30秒	有
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるにあげて水気をきる。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	2分30秒～3分	有
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水にとって色どめをする。			
	グリーンアスパラガス	はかまをはずし、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は やや強 で加熱する。			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。			
	とうもろこし	皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。	300g(1本)	5分～6分	
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は 強 で加熱する。	200g	3分～3分30秒	
根菜	にんじん	さいの目切りのオート調理の場合は 弱 にする。	200g	約4分	有
	さつまいも	オート調理の場合は やや弱 にする。			
	さといも	皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返してしばらくそのまま置く。さいの目切りのオート調理の場合は 弱 にする。	150g	約4分	
	大根		300g	6分～7分	

レンジ調理（生ものの解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ100W	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4～6分	－
いか（ロール）	100g	2～3分	－
えび	10尾(約200g)	3～5分	－
切り身魚	1切れ（約100g）	2～3分	－
ひき肉	200g	5～7分	－
薄切り肉	200g	4～6分	－
鶏もも肉（骨なし）	250g	6～7分	－
鶏もも肉（骨あり）	250g	7～8分	－

レンジ調理（ゆでて冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
ミックスベジタブル	100g	1分50秒～2分10秒	－
さやいんげん	100g	約2分	－

- ラップやふたなどのおおいをはずし、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

レンジ調理（冷凍食品の解凍あたため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
冷凍ごはん（2～3cm厚さの固まり）	1杯分（150g）	2分～2分40秒	有
冷凍おにぎり（固まり）	1個（150g）	2分～2分40秒	有
冷凍ピラフ（パラパラのもの）	1人分（250g）	3分20秒～4分	有
冷凍スパゲッティ	1人分（250g）	3分20秒～4分	有
冷凍ハンバーグ	1個（100g）	2分30秒～3分	有
冷凍フライ	2～4個（100g）	1分50秒～2分	－
冷凍シューマイ	15個（220g）	3分～4分20秒	有
冷凍肉だんご（甘酢あんかけ）	1袋（200g）	2分～3分20秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分（200g）	3分50秒～4分	有
冷凍ミックスベジタブル	100g	2分～2分40秒	有
冷凍さやいんげん	100g	2分40秒～3分	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	2分～3分20秒	有
冷凍スイートコーン	300g	5分～6分40秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個（80g）	50秒～1分20秒	有

- あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量（100g未満）をラップに包んで加熱すると、火花（スパーク）が発生して食品がこげたり、乾燥することがあります。（→P.31「少量の食品（100g未満）加熱の場合」参照）水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品（フライやコロッケなど）を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している レンジ500W の時間を目安にして、加熱します。

おおいの有無の「－」はおおいのなしを示す。

レンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）

	メニュー名	分量	加熱時間 レンジ600W	おおいの有無
ごはん類／めん類	ごはん	1杯（150g）	50秒～1分	－
	おにぎり	1個（150g）	約1分	－
	チャーハン・ピラフ	1人分（各250g）	約1分50秒	－
	スパゲッティ・焼きそば	1人分（各250g）	約2分40秒	－
焼きもの	焼き魚	1人分（100g）	約1分	有
	ハンバーグ	1個（100g）	約1分	－
揚げもの	フライ	2～4個（100g）	40～50秒	－
	コロッケ	2個（150g）	50秒～1分	－
炒めもの	野菜の炒めもの	1人分（200g）	約1分50秒	－
	八宝菜	1人分（300g）	約2分40秒	－
煮もの	野菜の煮もの	1人分（200g）	1分50秒～2分	－
	煮魚	1切れ（100g）	約50秒	有
蒸しもの	シューマイ	1人分（200g）	約1分50秒	－
汁もの	みそ汁・コンソメスープ	1人分（150g）	1分～1分50秒	－
	カレー・シチュー	1人分（各200g）	約1分50秒	有
	ポタージュスープ	1人分（150g）	1分40秒～2分	－
飲みもの	牛乳	1杯（200ml）	約1分40秒	－
	コーヒー	1杯（150ml）	約1分10秒	－
	酒	1本（180ml）	50秒～1分	－
パン類	ハンバーガー	1個（100g）	30～40秒	－
	ホットドッグ	1本（80g）	20～30秒	－
	バターロール	2個（80g）	約20秒	－
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個（80g）	30～40秒	有
	まんじゅう	2個（100g）	20～30秒	－
その他	コンビニ弁当	1個（500g）	1分40秒～2分	－

- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

スチーム・レンジ調理

（ごはん、お総菜のあたため）
（冷凍食品の解凍あたため）

しっとりふっくらあたためたいものや、固くなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ スチーム	おおいの有無
ごはん	1杯（150g）	2分～2分30秒	－
シューマイ	8個（160g）	2分30秒～3分	－
肉まん※	1個（100g）	1分30秒～2分	－
焼きそば	1人分（250g）	3～4分	－
まんじゅう	1個（80g）	50秒～1分20秒	－
ハンバーグ	1個（100g）	2分～2分30秒	－
うなぎのかば焼き	1串（120g）	2分～2分30秒	－
焼き魚	1人分（100g）	2分～2分30秒	－
煮魚	1切れ（100g）	2分～2分30秒	－
ハンバーガー	1個（100g）	1分30秒～2分	－
ホットドッグ	1本（80g）	1分～1分30秒	－
冷凍シューマイ	15個（240g）	7～9分	－
冷凍肉まん※	1個（100g）	2～3分	－
冷凍焼きおにぎり	2個（100g）	3～4分	－
冷凍肉だんご	1袋（100g）	3～4分	－

※印の肉まんは底の紙をつけたまま、テーブルプレートに直接のせて加熱します。

オーブン調理

	メニュー名	分量	皿受棚	温度	加熱時間 予熱あり	加熱時間 予熱なし	記載ページ
グラタン	マカロニグラタン	4皿	下段	210℃	15～21分	24～30分	68
ピザ	ピザ カルツォーネ	角皿1枚		180℃	20～25分	25～30分	69
ケーキ・お菓子	デコレーションケーキ	直径15cm	下段	150℃	30～35分	38～42分	72
		直径18cm			35～40分	42～46分	
		直径21cm			36～42分	43～48分	
	シュークリーム	8個		180℃	30～35分	－	76
パン	フランスパン（バタール／クーペ／エピ／ベーコンエピ／シャンピニオン）	角皿1枚		200℃	30～35分	－	78・79
	かんたんパン	8個		180℃	22～27分	25～30分	80・81
	グラハムパン	1個					
	油で揚げないカレーパン	各8個					
	かんたんあんパン						

- 角皿を皿受棚に入れて使用します。

※ 作りかたは、記載ページを参照してください。
※ 焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、角皿の前後を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の2/3～3/4が経過してからにしてください。
※ 市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐ**に**こまめ**にがポイントです。

スチーム噴出口

●スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。こまめにかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

テーブルプレート

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●ふきんで取れにくいよごれは、市販のクリームクレンザー（研摩剤入り）少量をラップにつけてこすると、とりやすくなります。

衝撃を加えると割れる恐れがあります。

●割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

外側

やわらかい布でふきとります。

●よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後必ず、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

焼網・角皿・給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

●給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食洗器には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。

加熱室壁面・前面 ドア内側

かたく絞ったぬれぶきんでふきます。

●加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんでふき取ります。

●よごれがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふきとり、その後かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふきとります。

つゆ受け

割りばしの先などにやわらかい布を巻いてふきとってください。

⚠注意

（さびる原因）

角皿、焼網は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。

（けが・破損の原因）

テーブルプレートは金属たわしや鋭利なものでこすらない。

（さび、感電、故障の原因）

キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。

（傷・変形の原因）

操作パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

（火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭の原因）

加熱室壁面に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。

●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

（けが・破損の原因）

テーブルプレートに衝撃を加えない。

水抜きのしかた

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

加熱室を空にしてドアを閉める

❶ 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く

❷ を1回押し、1清掃をセットする

押すごとに
1 ▶ 2 ▶ 1とセットできます。

❸ を押す

終了音が鳴ったら水抜きが終わる

加熱室内についた水滴はかたく絞ったぬれぶきんで拭きとります。

⚠注意

（やけどの恐れ）

●お手入れ 1清掃の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。
加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。

●お手入れ 1清掃の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口にはふれない。
スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

においが気になるとき（脱臭）

お手入れ 2脱臭 を使います ･･････

操作の手順は❷空焼きをするを参照してください。➔P.16

魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室のにおいが気になるときに使います。
加熱室の油汚れをとり、においを軽減することができます。
※油の焼けるにおいや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回して換気を行ってください。

脱臭のしくみ

ヒーター(オーブン加熱)の高熱で高温にし、加熱室に残った油やにおいの成分を分解して加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品カスは取れませんので、あらかじめふきとってください。（高温により発煙、発火の恐れがあります。）

加熱室の清掃のしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふきとりやすくします。

加熱室を空にしてドアを閉める

❶ 表示部の「0」表示を確認し、給水タンクをセットする
（給水タンクの使いかた ➔P.17）

❷ を1回押し、1清掃をセットする

❸ を押す

終了音が鳴ったら次の手順で掃除する

❹ 加熱室がさめてから汚れをふきとる

❺ 加熱室の清掃終了後には、パイプ(本体内部)の水抜きを行う
操作の手順は、「水抜きのしかた」を参照してください。

お手入れ

調理を上手に仕上げるために　食品をテーブルプレートの中央に置いてください。➔P.14

ごはんのあたため

ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●プラスチック製の容器に入れたり、ふたをしたままで加熱していませんか。陶器・磁器（茶わんなど）に入れて、おおいをしないで加熱してください。 ●ごはんの分量（重量）に合った大きさの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。 ●2杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
ごはんが熱すぎる	●ごはんの分量（重量）に対して、大きすぎたり、深すぎる容器を使っていませんか。 ● 1あたため 仕上がり調節 やや弱 であたためてください。
11 しっとりあたため でごはんをあたためたら、うまくあたたまらない	●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器（茶わんなど）に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
ごはんがぱさつく	● 11しっとりあたため を使うか、1あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●ラップの重なっている部分を下にして皿にのせ、加熱します。 ●プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱していませんか。うまくあたたまりません。 ●使う容器(平皿)の大きさは、冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさのものを使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2個を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。 ●2個を同時にあたためるときは、中央をあけるようにして並べ、重ねないでください。
冷凍ごはんが熱すぎる	●ごはんの分量（重量）に対して、大きすぎたり、深すぎる容器を使っていませんか。 ●とけかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。

半解凍・解凍

解凍不足でかたい	●おおいをしたままで加熱していませんか。 ●半解凍（七～八分解凍）状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か、そのまま生で食べる場合)によってキーが違います。同じキーを使っても食品によって「仕上がり調節」が必要なものがあります。設定を確認してください。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると加熱しすぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装ははずしてください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類のもので、同じ大きさのものにしてください。

料理が上手にできないとき

お総菜のあたため

食品をあたためても熱くならない	●ラップやふたをしたままで加熱していませんか。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●保存状態(常温、冷蔵、冷凍)が違うものを一緒にあたためると上手にあたたまりません。
食品をあたためると熱くなりすぎる	●あたためる食品の量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。 レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。 レンジ 600W または レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがあるものはラップなどでおおいをして「仕上がり調節」を やや強 か 強 に設定して加熱します。➔P.23 ●加熱後、かき混ぜます。
冷凍食品があたたまらない	● 2解凍あたため であたためます。➔P.23 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●分量に対して大きすぎる容器を使ったり、ふたをしたまま加熱するとうまくあたたまりません。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱していませんか、重なっている方を下にして加熱してください。

牛乳のあたため

牛乳が熱くなりすぎる	●牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは レンジ 600W であたためてください。 ●冷めかけた食品をあたためていませんか。 ●キーをまちがえていませんか。 1あたため で加熱すると熱くなります。 ● 3牛乳 は「仕上がり調節」の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。
牛乳がぬるい	●容器の八分目くらいまで入れてあたためてください。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。 マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●セットされている「仕上がり調節」の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。 2～4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。

野菜

野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100～300g、じゃがいもなどの根菜は100～600gまで加熱できます。分量が多すぎたり、少なすぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気をきらない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすきまを作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱しすぎになった	●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●100g以下のオート調理はできません。 レンジ500W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	●加熱後ラップをはずさないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

スポンジケーキ

ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。 ➔P.72 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。　卵は新鮮なものを使ってください。
きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
ケーキがうまく焼けない	●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」 ➔P.41 を参照して焼いてください。 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。

シュークリーム

ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた ➔P.76 を参照し、作りかた❷のバターと水の加熱のとき、充分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

クッキー、バターロール

焼き色にむらがある(クッキー)	●生地の大きさや厚みはそろえてください。
ふくらみが悪い(バターロール)	●生地の発酵は充分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは霧吹きで水分を補ってください。 ●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。
焼き色にむらがある(バターロール)	●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

※トースト、焼きもち、丸身の魚は焼けません。

お困りのときは

次のことをお調べください。

現　象	原　因
加熱しない、または電源が入らない	●差込プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。(待機時消費電力オフ機能がはたらいています。) ➔P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●差込プラグ抜いて差し込みなおし、ドアを開閉しても正常になりませんか。
料理のできぐあいが悪い	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。(クッキングガイドで、もう一度確認してください。) ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、角皿をさましてからご使用ください。こげすぎることがあります。
レンジのとき火花(スパーク)が出る	●角皿を誤って使用していませんか。 ●焼網にアルミホイルを敷いていませんか。 ●加熱室壁面やドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●テーブルプレートなどに食品カスがついていませんか。
スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

次の場合は故障ではありません

スチーム使用中音がする	給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする	マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
加熱中「ジージー」と音がする	インバーターの作動音です。
調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
終了音の音色が切り替わったり、無音になった	ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり ▽ を約3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。 ➔P.15

次の場合は故障ではありません(つづき)

現　象	原　因
調理が終了してもファンの風切り音がする	とりけしキーを押した時や調理終了後、電気部品を冷却するためファンが回転する場合があります。
オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
差込プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花(スパーク)が出る	電源回路に充電するためで故障ではありません。
はじめてオーブンを使ったとき煙がでた	加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼きをして油をとってください。 ➔P.16
1あたため を押してもスタートしない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示部に「0」表示させてから1あたためを押してください。 ➔ P.2
セットした温度が途中で変わることがある。	オーブン のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃になります。
250℃に設定できないことがある	加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。
残り時間が途中で変わることがある	オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
キーを押しても受け付けない	待機時消費電力オフ機能が働いています。ドアを開閉しなおして表示部に「0」表示させてからご使用ください。 ➔P.2
市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある	この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。 ➔P.40、41
加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんで拭きとってください。
ドアを開けると加熱が取り消される	オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。

現　象	原　因
予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。
庫内灯の明るさが変わるときがある	断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
表示部に「M」が表示されたままで加熱されない	差込プラグを抜いて、約5秒たってから、差し込みなおしてください。
予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する	加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。
表示部に「給水」表示が出てスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。補給してもオートメニューでは「給水」表示が消えない場合があります。
オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。オーブン予熱中にスタートボタンを押すと5秒間庫内灯が点灯します。

表示部に次の表示が出たとき

表示例	原因・調べるところ	直しかた
給水	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。 ➔P.17
C 06	●加熱室が熱いため、赤外線センサーが食品の温度をはかれないので加熱できません。	ドアを開いて充分に冷却します。（15分～30分）
H03、H21、H22、H41、H42、H54、H55、H56、H57、H61、H62、H71、H81	●H表示	とりけしキーを押します。または差込プラグを抜いて、差し込みなおす。

正常にならない場合は、差込プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。

次の場合は故障ではありません

料理集 もくじ

あたため

スチームあたため

ゆでもの

焼きもの

揚げもの

煮もの

炒めもの

蒸しもの

ごはんもの

朝食メニュー

グラタン・ピザ

低温調理〔肉〕

低温調理〔魚、果物〕

スイーツ

パン

ヨーグルト

■加熱時間 約5分 5分を目安にして加熱します。
5～10分 5～10分を目安にして加熱します。
■料理集に使われる単位は、次のとおりです。
容量：1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）
■加熱時間の目安は、食品温度（常温）を基準にしています。
■料理写真は調理後盛りつけたものです。

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

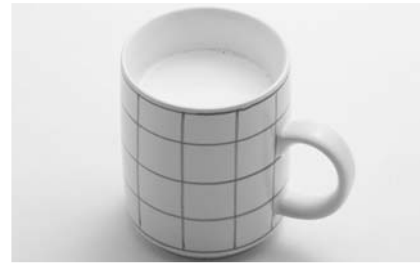
（1mL＝1cc）

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表のとおりです。

食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	食品名＼計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖（上白糖）・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉（薄力粉）	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉（強力粉）	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	–	–	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	–	–	120

あたため

牛乳のあたため

加熱時間の目安（200mL）約1分38秒

牛乳はマグカップやコップに入れて のみもの・デイリー 3牛乳 であたためます。

〔ひとくちメモ〕

●牛乳のあたためのコツ ➔ P.26

お酒のあたため

加熱時間の目安（1本・180mL）約1分

お酒はコップまたは徳利に入れて のみもの・デイリー 4お酒 であたためます。

〔ひとくちメモ〕

●徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。

●びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

お酒のコツ

●一度にあたためられる分量は1～4本です。

●テーブルプレートの中央に置いて加熱します。2本以上の場合は、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

● 1あたため ではあつくなりすぎます。

●仕上がりがぬるかったときは レンジ 800W で様子を見ながら加熱します。

インスタント食品

＊パッケージに電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、高周波出力600Wの目安時間です。　（1mL＝1cc）

種　類	作りかたとコツ	加熱時間
ラーメン・ヌードルなど（発泡スチロールや袋入り）	カップまたは袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移します。水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。 ●調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。 ●容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 （図：破裂防止のため1cmくらいあける）	カップめん(標準量) レンジ 600W 4～5分 袋入りラーメン レンジ 600W 6～7分
カレー・丼ものの具など（アルミパックのレトルト食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。 ※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）	1あたため
ごはんものなど（真空パック食品）	袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。 ●加熱後、よくかき混ぜます。 ●パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて、手動調理で加熱します。 ●加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。 ●市販のおにぎりをあたためるとき ➔ P.22	1あたため

スチームあたため

ごはんのあたため

加熱時間の目安　1杯（約150g）約2分

材料

ごはん ………………… 1杯（約150g）

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ ラップなどのおおいをしないで スチームあたため 11しっとりあたため であたためます。

お総菜のあたため

加熱時間の目安　1人分（約200g）約2分30秒

材料

焼きそばなど
………………………… 100～300g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ ラップなどのおおいをしないで スチームあたため 11しっとりあたため であたためます。

しっとりあたためのコツ

● 11しっとりあたため のコツ ➔ P.24、25

●冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。 2解凍あたため を使ってください。

天ぷらのあたため

加熱時間の目安　200gで約15分

材料

天ぷらまたはフライ
………………………… 100～500g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ ラップなどの包装をはずし、角皿にのせた焼網の中央に重ならないように寄せて並べ、上段に入れ スチームあたため 15天ぷらあたため で加熱します。

天ぷらのあたためのコツ

● 15天ぷらあたため のコツ ➔ P.25

●冷凍の揚げものはあたためることができません。

●100g以下のあたためはできません。

●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分をとります。

シューマイのあたため

加熱時間の目安　200gで3～4分

材料

冷めたシューマイまたは
チルドシューマイ
………………………… 100～300g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ シューマイは包装をはずし、皿に間隔をあけて並べます。

❸ スチームあたため 14シューマイ で加熱し、辛子じょうゆを添えます。

シューマイのコツ

●一度にあたためられる分量は
表示の分量です。

●加熱前に水分を補って
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いてから加熱すると、よりやわらかく仕上がります。

●容器は
直径22～25cmの陶磁器や耐熱性の皿を使います。

●おおいはしません

●加熱が足りなかったときは
手動調理 スチーム レンジ で様子を見ながら加熱します。

ゆでもの

ほうれん草のおひたし

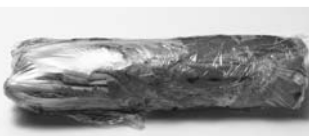
加熱時間の目安　約2分

オート調理	
のみもの デイリー　レンジ 5 葉・果菜	給水タンク 空

材料（4人分）
ほうれん草 ………………………… 200g
糸がつお、しょうゆ ……… 各適量

作りかた

❶ ほうれん草は洗って軽く水気をきり、根元の太いものは十文字に切り込みを入れます。

❷ 葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包みます。

❸ のみもの・デイリー 5葉・果菜 で加熱し、水にとってアク抜きと色どめをします。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添えます。

イタリアンサラダ

加熱時間の目安　約8分

オート調理	
のみもの デイリー　レンジ 5 葉・果菜 6 根 菜	給水タンク 空

材料（4人分）
さやいんげん …………………… 200g
じゃがいも ………大２個（約400g）
サラミソーセージ（薄切り）……… 12枚
プロセスチーズ（1cm角切り）…… 60g
スタッフドオリーブ（薄切り）…… 12個
Ⓐ アンチョビー（みじん切り）…… 8枚
　玉ねぎ（みじん切り）…¼個（約50g）
　パセリ（みじん切り）……… 大さじ1
　レモン汁 ……………… 大さじ1
　こしょう ………………………… 少々
オリーブ油 ………………… カップ½
レモン（くし形切り）……………… 適量

作りかた

❶ さやいんげんはへたを取り、長いものは半分に切ってラップで包み のみもの・デイリー 5 葉・果菜 で加熱してざるにとります。

❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包みます。のみもの・デイリー 6根菜 で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ１cm の半月切りにします。

❸ ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作ります。

❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾ります。

葉・果菜、根菜のコツ
（他の野菜は ➔P.40）

●**料理に合わせた下ごしらえを**
葉、果・花菜類の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

●**材料に合ったアク抜きを**
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●**水気をきらずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱**
皿などは使いません。

焼きもの

焼きいも

手動調理	角皿　下段
オーブン（発酵）　250℃ 50～60分 オーブン （予熱なし）	給水タンク 空

材料
さつまいも（1本約250gのもの）‥ ２～４本

作りかた
さつまいもは角皿に並べて下段に入れ オーブン（２度押し）250℃ 50～60分 焼きます。竹串で刺してみて、通ればできあがりです。

ベークドポテト

材料・作りかた
じゃがいも（1個約150gのもの）４個を**焼きいも**を参照して焼きます。

オート調理	角皿　上段
過熱水蒸気　オーブン 過熱水蒸気 グリル 31焼き野菜	給水タンク 満水

加熱時間の目安　約23～26分

野菜のオーブン焼き

材料
かぼちゃ、さつまいも、パプリカ（赤、黄）、ヤーコン、ブロッコリー、なす、グリーンアスパラ、エリンギ、トマト、カリフラワーなど合わせて
…………………………………………… 500g
塩、こしょう …………………… 各少々
オリーブ油、水 ………… 各大さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ 野菜をひと口大に切り、塩、こしょう、オリーブ油、水をふっておきます。

❸ 角皿に②を並べ、上段に入れ 過熱水蒸気 31焼き野菜 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
・パセリ（みじん切り）、オリーブ油大さじ２、ワインビネガー小さじ２を混ぜてかけると"野菜のマリネ"になります。
・フレンチドレッシング（塩小さじ１、からし小さじ１、こしょう少々、酢大さじ３、サラダ油大さじ６）に、玉ねぎ½個（みじん切り）を混ぜてかけると"ラビゴットソースかけ"になります。

野菜の肉巻き焼き

仕上がり調節 強

材料
豚バラ薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）
…………………………………………… 300g
かぼちゃ、パプリカ（赤、黄）、ヤーコン、オクラ、水菜、グリーンアスパラ、えのきだけ、山芋などの野菜
……………………………………… 約250g
塩、こしょう …………………… 各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ 各野菜を５cm 長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げます。

❸ 広げた肉を②のそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておきます。

❹ ③の巻き終わりを下にして角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 過熱水蒸気 31焼き野菜 仕上がり調節 強 で焼きます。

豚肉と野菜の串焼き

仕上がり調節 強

材料
豚バラかたまり肉 ……………… 300g
Ⓐ しょうが汁 …………… 大さじ1
　にんにくみじん切り…… 小１かけ
　酒 ……………………… 大さじ2
　しょうゆ ……………… 大さじ2
　はちみつ …………… 大さじ１½
ねぎ、オクラ、山芋、ズッキーニ、カボチャ、パプリカ（赤、黄）など合わせて …………………………… 約250g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。

❷ 豚バラかたまり肉をひと口大に切り、Ⓐを合わせた中に１～２時間漬け込みます。

❸ ズッキーニとかぼちゃは薄切りにし、ひと口大に切った他の野菜と②を竹串に刺し角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、過熱水蒸気 31焼き野菜 仕上がり調節 強 で焼きます。

焼き野菜のコツ

●**分量は**
一度に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。

●**角皿に直接並べて加熱します。**

●**加熱が足りなかったときは、グリル で様子を見ながら焼きます。**

●**角皿の汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。

●**加熱後、角皿を取り出すとき**
脂や焼き汁がテーブルプレートにたまることがあります。傾けないようにして取り出してください。

鶏のハーブ焼き

加熱時間の目安　約28分

オート調理
過熱水蒸気
25鶏のハーブ焼き
オーブン 過熱水蒸気 グリル
焼網 角皿　上段
給水タンク
満水

材料

鶏胸肉またはもも肉(皮つき)……………………………2枚(約500g)

Ⓐ
- 塩、こしょう………………………………………………各適量
- タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ(生または乾燥品)………………………………各少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れてⒶをまぶします。
❸ ②の皮を上にして角皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、過熱水蒸気 25鶏のハーブ焼き で焼きます。

鶏のハーブ焼きのコツ

- ●一度に焼ける分量は1～2枚分です。
- ●角皿のよごれが気になるときは、オーブンシートを敷いてから焼きます。
- ●加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。
- ●加熱後、角皿を取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁が角皿上に落ち、たまっていることがあります。

スペアリブ

加熱時間の目安　約31分

オート調理
過熱水蒸気
26スペアリブ
オーブン 過熱水蒸気 グリル
焼網 角皿　上段
給水タンク
満水

材料(4人分)

スペアリブ……………………………………約400g(4～5本)
塩、こしょう……………………………………………各少々

Ⓐ
- トマトケチャップ……………………………小さじ2
- ウスターソース………………………………大さじ1
- 赤ワイン………………………………………大さじ3
- しょうゆ………………………………………大さじ1
- 豆板醤…………………………………………小さじ¼
- にんにく(すりおろす)…………………………小⅓片
- 塩………………………………………………小さじ¼弱
- こしょう、ナツメグ…………………………各少々

ピーマン、ブロッコリーなどの野菜…………………約250g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おきます。
❸ ②は骨側を下にして角皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、まわりに野菜をのせて上段に入れ 過熱水蒸気 26スペアリブ で焼き、野菜と共に盛り合わせます。

スペアリブのコツ

- ●一度に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
- ●角皿のよごれが気になるときは、オーブンシートを敷いてから焼きます。
- ●加熱が足りなかったときは グリル で様子をみながら加熱します。

焼き豚

手動調理	角皿　下段
オーブン(発酵)　180℃　60～70分	
オーブン (予熱なし)	給水タンク 空

材料

豚肩ロース肉(かたまり)……約400g

Ⓐ
- しょうが(みじん切り)……1かけ
- 長ねぎ(みじん切り)………½本
- しょうゆ、酒………各大さじ4
- 砂糖、赤みそ………各大さじ½

作りかた

❶ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、Ⓐと一緒にポリ袋に入れ、冷蔵室で半日以上おきます。

❷ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、サラダ油(分量外)をぬってから、汁気をきった①をのせ下段に入れ オーブン (2度押し) 180℃ 60～70分 焼きます。
❸ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつけます。

〔ひとくちメモ〕
- 豚肉は直径4～5cmのものを使います。
- 竹串を刺して、透明な肉汁が出れば焼き上がっています。肉汁が赤いときは皿に移しかえてから底面にのせ レンジ 500W で約2分ほど加熱します。

ローストビーフ

手動調理	角皿　下段
オーブン(発酵)　210℃　50～60分	
オーブン (予熱なし)	給水タンク 空

材料

牛もも肉(かたまり)…………約800g
にんにく(すりおろす)……………1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ(各薄切り)………………………各50g
塩、こしょう…………………各少々
サラダ油……………………大さじ2

作りかた

❶ 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形をととのえ、サラダ油を全体にぬります。
❷ サラダ油(分量外)をぬった角皿の中央に寄せて野菜を広げ、上に①をのせます。
❸ ②を下段に入れ オーブン (2度押し) 210℃ 50～60分 焼きます。
❹ 充分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜(分量外)とともに器に盛り、グレービーソースを添えます。

〔ひとくちメモ〕
- 冷蔵室で充分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。

グレービーソース

作りかた

角皿に残っている加熱後の野菜と肉汁を鍋に移し、スープ(カップ1・固形スープ½個をとく)を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをします。

ハンバーグ

手動調理	角皿　下段
オーブン(発酵)　250℃　22～26分	
オーブン (予熱なし)	給水タンク 空

材料(4個分)

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り)……½個(約100g)
- バター……………………15g

Ⓑ
- 合びき肉…………………300g
- パン粉……………………カップ¾
- 牛乳………………………大さじ3
- 卵(ときほぐす)……………1個
- 塩…………………………小さじ⅓
- こしょう、ナツメグ……各少々

トマトケチャップ、ウスターソース………………………各適量

作りかた

❶ 容器にⒶを入れ レンジ 800W 約1分30秒 加熱します。あら熱をとり、Ⓑを加えてよく混ぜ、6等分します。
❷ 手にサラダ油(分量外)をつけ、生地を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判形にして中央をくぼませます。
❸ 角皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、②を並べて下段に入れ オーブン (2度押し) 250℃ 22～26分 焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- スチーム オーブン で焼くときは、給水タンクに満水ラインまで水を入れ、焼き時間を 25～30分 にします。

串焼き

手動調理
オーブン(発酵) 250℃ 28～32分
オーブン
（予熱なし）
焼網 角皿 上段
給水タンク 空

材料（4串分）
- 牛ロース肉（3cmくらいの角切り）……200g
- にんじん（ひと口大に切り加熱したもの）……小½本（約50g）
- 玉ねぎ（くし型切り）……½個
- ピーマン（半分に切る）……2個
- なす（輪切りにして、塩水につける）……1個
- 生しいたけ……4枚
- 塩、こしょう……各少々

作りかた
❶牛ロース肉は軽く塩、こしょうをします。
❷材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをします。
❸②を角皿にのせた焼網に並べ、上段に入れ オーブン （2度押し） 250℃ 28～32分 焼きます。

焼きとり

手動調理
オーブン(発酵) 250℃ 26～31分
オーブン
（予熱なし）
焼網 角皿 上段
給水タンク 空

材料（12串分）
- Ⓐ 鶏もも肉（1枚約250gのもの、ひと口大に切る）……2枚
- Ⓐ 長ねぎ（4～5cm長さに切る）……2本
- Ⓐ しし唐辛子（種を取る）……12本
- Ⓑ しょうゆ……カップ½
- Ⓑ みりん……カップ¼
- Ⓑ 砂糖……大さじ2～3
- Ⓑ サラダ油……大さじ1

作りかた
❶合わせたⒷの中にⒶをつけ込み、ときどき返しながら、30分～1時間おいて、肉と野菜を交互に竹串に刺しておきます。
❷①を角皿にのせた焼網に並べ、上段に入れ オーブン （2度押し） 250℃ 26～31分 焼きます。

ほたて貝ときのこのホイル焼き

手動調理
オーブン(発酵) 210℃ 25～30分
オーブン
（予熱なし）
角皿 上段
給水タンク 空

材料（4個分）
- ほたて貝……8個
- 大正えび（尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る）……4尾
- 生しいたけ……4枚
- しめじ（小房に分ける）……1パック
- えのきだけ（小房に分ける）……1袋
- バター……20g
- 酒……大さじ1½
- 塩、こしょう、レモン汁……各少々

作りかた
❶ ほたて貝は塩水で洗って水気をきり、塩、こしょうをします。
❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター（分量外）をぬります。
❸ ②に①、えび、しいたけ、しめじ、えのきだけをそれぞれ分け入れ、塩、こしょうをしてレモン汁、酒をふり、バターを散らします。
❹ アルミホイルの口を閉じて角皿に並べ、上段に入れ オーブン （2度押し） 210℃ 25～30分 加熱します。

焼きもの

オート調理
過熱水蒸気 オーブン 過熱水蒸気 グリル
32焼き魚
角皿 上段
給水タンク 満水

塩鮭

仕上がり調節 強
加熱時間の目安 約28分

材料（4切れ分）
- 生鮭の切り身（甘塩・1切れ約100gのもの）……4切れ

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 盛りつけたときに上になる方を上にしてオーブンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、 過熱水蒸気 32焼き魚 仕上がり調節 強 で焼きます。

〔ひとくちメモ〕
- 生鮭（1切れ約100gのもの・4切れ）に塩をふってから焼くときは グリル で焼きます。

ぶりの照り焼き

加熱時間の目安 約23分

材料・作りかた
ぶり、まぐろ、さわら（1切れ約100gのもの・各4切れ）は、たれ（しょうゆ、みりん各カップ¼）に約30分ほどつけてから 鮭の塩焼きを参照し 過熱水蒸気 32焼き魚 で焼きます。

さばのごま焼

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約18分

材料（8個分）
- さばの切り身（3枚におろしたものを4つに切る）……2枚（約300g）
- Ⓐ しょうゆ……大さじ2
- Ⓐ 酒……大さじ1
- Ⓐ 砂糖……大さじ½
- Ⓐ しょうが（すりおろしたもの）……小さじ1
- 白ごま（粗くきざむ）……適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ さばは、合わせたⒶに15分以上つけて下味をつけます。
❸②の汁気を軽く切り、白ごまを全体にまぶします。
❹皮を上にしてオーブンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 過熱水蒸気 32焼き魚 仕上がり調節 弱 で焼き、仕上げに青のり粉（分量外）をふります。

〔ひとくちメモ〕
- さばは、あじに代えてもよいでしょう。

あじのみりん風味

仕上がり調節 弱
加熱時間の目安 約18分

材料（8個分）
- あじ（3枚におろしたもの）……8枚（約360g）
- つけ汁
- Ⓐ しょうゆ……大さじ2
- Ⓐ 砂糖……大さじ2½
- Ⓐ 酒……大さじ1
- Ⓐ みりん……カップ¼
- 白ごま……適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷あじは、合わせたⒶに30分以上つけて下味をつけます。
❸ペーパータオルで汁気をふきとり、皮を上にして、オーブンシートを敷いた角皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 過熱水蒸気 32焼き魚 仕上がり調節 弱 で焼き、仕上げにごまをふります。

〔ひとくちメモ〕
- あじは、さばに代えてもよいでしょう。

焼き魚のコツ

●分量は
切り身は2～4切れ（150～400g）まで焼けます。

●1切れが80g以下のときは
2切れ以上で焼きます。

●並べかたは
角皿の中央に寄せて並べます。

●角皿の汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。

●加熱直後にドアを開けるときは
油の飛び散りなどに注意し静かに開けてください。

●手動調理の スチーム グリル で焼くときは
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、 スチーム グリル で様子を見ながら焼きます。

●焼きが足りなかったときは
手動調理 グリル で様子を見ながら焼きます。

焼きもの

揚げもの

鶏のからあげ

加熱時間の目安　約24分

オート調理	焼網
オーブン 過熱水蒸気 グリル 27鶏のからあげ	角皿　上段 給水タンク 満水

材料（12個分）

鶏もも肉（1枚約250gのもの）……… 2枚
Ⓐ
- しょうゆ …………………… 大さじ2
- 酒 ………………………… 大さじ1½
- しょうが（すりおろしたもの）… 小さじ1½
- にんにく（すりおろしたもの）… 小さじ1½
- こしょう ……………………… 少々

片栗粉 ………………………… 大さじ1½

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 鶏肉は１枚を６等分して Ⓐにつけ込み、15分以上おきます。
❸ ②の汁気を充分にきってから片栗粉をまぶします。
❹ ③は余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして角皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ［過熱水蒸気］［27 鶏のからあげ］で加熱します。

ヘルシー天ぷら
（きす・かぼちゃ・さつまいも・れんこん の天ぷら）

加熱時間の目安　約21分

オート調理	焼網
オーブン 過熱水蒸気 グリル 30オーブン天ぷら	角皿　上段 給水タンク 満水

材料（10個分）

きす（開いたもの）………… 4枚（約100g）
かぼちゃ、さつまいも、れんこんの薄切り ……………………… 各2枚（約150g）
小麦粉（薄力粉）…………… 大さじ１強
卵（ときほぐす）……………………… ½個
天かす …………………………… 約60g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕きます。
❸ きす、野菜に小麦粉、卵、②の順につけます。
❹ きすは皮を上にして、それぞれ角皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ［過熱水蒸気］［30オーブン天ぷら］で加熱します。

鶏のからあげのコツ

●分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●汁気は充分にきって
衣をつける前の材料の汁気は、ペーパータオルなどでふきとってください。
●骨付きの鶏肉は
仕上がり調節を［強］にします。
●角皿の汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。
●加熱が足りなかったときは
［グリル］で様子を見ながら加熱します。

オーブン天ぷらのコツ

●一度に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●加熱が足りなかったときは
［オーブン］（２度押し）［180℃］で様子を見ながら加熱します。
●冷めた天ぷらのあたためは
［スチームあたため］［15天ぷらあたため］であたためます。
●油は使わない
衣は天かすを使います。
●材料は
きすのかわりにえび、いか、あなごなどの魚介類でも作れます。
●材料の大きさ、厚さはそろえて
大きさは同じくらいのものを使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、５mmくらいの厚さに切ります。

ヒレカツ

加熱時間の目安　約28分

オート調理	焼網
オーブン 過熱水蒸気 グリル 29 ヒレカツ	角皿　上段 給水タンク 満水

材料（12個分）

豚ヒレ肉（かたまり）……………… 300g
塩、こしょう ………………… 各少々
煎りパン粉（パン粉50g、オリーブ油大さじ１で作る）……………………………… 適量
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ２
卵（ときほぐす）……………………… 1個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 豚ヒレ肉は12等分に切り、塩、こしょうをします。
❸ ②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけます。
❹ ③を角皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ［過熱水蒸気］［29ヒレカツ］で加熱します。

ヒレカツのコツ

●一度に作れる分量は
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●加熱が足りなかったときは
［オーブン］（２度押し）［210℃］で様子を見ながら加熱します。
●冷めたヒレカツのあたためは
［スチームあたため］［15天ぷらあたため］であたためます。

エビフライ

加熱時間の目安　約22分

オート調理	焼網
オーブン 過熱水蒸気 グリル 28エビフライ	角皿　上段 給水タンク 満水

材料（12本分）

大正えび（またはブラックタイガー） ……………………………… 12尾
小麦粉（薄力粉）……………… 大さじ２
卵（ときほぐす）……………………… 1個
塩、こしょう ………………… 各少々
Ⓐ
- 煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油大さじ１強で作る）……………………… 適量
- パセリ（みじん切り）………… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。Ⓐは合わせておきます。
❸ えびに塩・こしょうをし小麦粉、卵、Ⓐの順につけます。
❹ ③を角皿にのせた焼網の中央に寄せて並べ、上段に入れ［過熱水蒸気］［28エビフライ］で加熱します。

エビフライのコツ

●一度に作れる分量は
8～16尾です。
●加熱が足りなかったときは
［オーブン］（２度押し）［210℃］で様子を見ながら加熱します。
●冷めたエビフライのあたためは
［スチームあたため］［15天ぷらあたため］であたためます。

白身魚のフライ

作りかた
白身魚の切り身（１切れ約100gのもの・4切れ）を3等分に切って、エビフライの作りかたと同様に加熱します。

煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油を入れ、中火で煎ります。こがさないように途中でこまめにゆすって煎ります。

煮もの

手動調理

レンジ（発酵） 600W 6~10分
200W 50~90分

レンジ
（リレー加熱）

給水タンク
空

ポークカレー

材料（4人分）
豚肉（角切りにし、塩、こしょうをする）……200g
Ⓐ じゃがいも（乱切りにして水にさらす）……大１個（約200g）
Ⓐ 玉ねぎ（くし形切り）……中１個（約200g）
Ⓐ にんじん（乱切り）‥小１本（約100g）
Ⓑ カレールー ……小１箱（約120g）
Ⓑ 水 ……カップ1½～2
サラダ油 ……適量

作りかた
❶ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を手早く炒めて取り出し、Ⓐを入れて充分炒めます。
❷ 容器にⒷを入れて、ふたをします。［レンジ600W］［4分～5分30秒］加熱し、よくかき混ぜてルーをとかします。
❸ ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして［レンジ600W］［6～10分］、［レンジ200W］［50～60分］リレー加熱し、途中で1～2度かき混ぜて加熱します。

煮もののコツ

●**容器は大きくて深めのものを**
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。
●**材料は大きさをそろえて**
材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
●**落としぶたをする**
煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、平皿またはオーブンシートを丸形に切って、十文字の切り目を入れたものを使います。
●**リレー加熱の使いかた** ➔P.32

ロールキャベツ

材料（4人分）
キャベツ ……8枚（約500g）
Ⓐ 合びき肉 ……200g
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）1/4個（約50g）
Ⓐ 牛乳 ……大さじ3
Ⓐ パン粉 ……30g
Ⓐ 卵 ……1/4個
Ⓐ ナツメグ、塩、こしょう ……各少々
Ⓑ スープ（固形スープ１個をとく）……カップ1½
Ⓑ トマトケチャップ ……カップ¼
Ⓑ しょうゆ ……小さじ2
Ⓑ 塩、こしょう ……各少々
Ⓑ 玉ねぎ（薄切り）…… 1/4個（約50g）

作りかた
❶キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み［のみもの・デイリー］［5葉・果菜］で加熱してから芯を薄くそぎとり、水気をきります。
❷ボウルにⒶと芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜます。
❸②を8等分して俵型にし、広げたキャベツにのせて包みます。
❹容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたⒷを加え、落としぶたとふたをして［レンジ600W］［6～10分］、［レンジ200W］［50～60分］でリレー加熱します。

ビーフシチュー

材料（4人分）
牛肉（シチュー用3～4cmの角切り）… 400g
塩、こしょう ……各少々
小麦粉（薄力粉）……大さじ１
じゃがいも（乱切りにして水にさらす）……大１個（約200g）
にんじん（乱切り）…中１本（約150g）
玉ねぎ（くし形切り）…中１個（約200g）
Ⓐ バター ……25g
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……40g
Ⓑ スープ（固形スープ1½個をとく）……カップ1½～2
Ⓑ トマトピューレ ……カップ¼
Ⓑ 赤ワイン ……大さじ３
Ⓑ 砂糖 ……大さじ½
Ⓑ 塩 ……小さじ½
Ⓑ こしょう ……少々
Ⓑ ローリエ ……３枚
サラダ油 ……少々
生クリーム ……適量

作りかた
❶ 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶします。
❷ フライパンにサラダ油を熱し、①を表面にこげめがつくまで炒めて取り出し、野菜を入れてよく炒めます。
❸ フライパンにⒶを入れ、茶色になるまでよく炒め、合わせたⒷを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせます。
❹ 容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをして［レンジ600W］［6～10分］、［レンジ200W］［80～90分］リレー加熱し、途中で1～2度かき混ぜて加熱します。好みで生クリームをかけます。

〔ひとくちメモ〕
• 牛肉はばら、すねなどのかたまり肉を3～4cm角に切るとよいでしょう。

炒めもの

オート調理

レンジ

9焼きそば

給水タンク
空

焼きそば

加熱時間の目安　約６分

材料（標準量）（1～2人分）
焼きそば用めん（ソース付き）…… １袋
野菜ミックス（約250gのもの）…… １袋
豚薄切り肉（ひと口大に切る）…… 50g
塩、こしょう ……各少々

作りかた
❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょうをかけ、残りの野菜をのせてラップをします。
❷ ［のみもの・デイリー］［9焼きそば］で加熱し、かき混ぜます。

焼きそばのコツ

●**分量は**
表示の分量です。この分量以外はオート調理できません。
●**容器は**
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
●**軽くラップをして**
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
●**加熱が足りなかったときは**
［レンジ500W］で、様子を見ながら加熱します。

ゴーヤーチャンプル

加熱時間の目安　約6分

材料（標準量）（2～3人分）
ゴーヤー（にがうり）…… １本（約200g）
赤ピーマン（種を取り、タテに細切り）……½個（約50g）
豚バラ肉（薄切り、ひと口大に切る）…… 50g
木綿豆腐 ……½丁
卵 ……1個
Ⓐ しょうゆ ……小さじ１
Ⓐ 塩 ……小さじ⅓
Ⓐ 酒 ……大さじ１
Ⓐ 砂糖 ……小さじ１
Ⓐ 鶏がらスープ（顆粒）…… 小さじ１
Ⓐ 片栗粉 ……小さじ½

作りかた
❶ ゴーヤーはタテ半分に切り、種とワタを取り5mm幅の薄切りにして、軽く塩をふり（分量外）、しんなりするまでしばらく置いた後、もみ洗いし、水気をきっておきます。
❷木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで［レンジ800W］［約1分40秒］加熱し、ふきんなどで水気をふき取り、水きりしておきます。
❸卵は耐熱コップに割り入れ、箸でよくかき混ぜ、［レンジ500W］［40秒～１分］加熱し、いり卵にしておきます。
❹深めの皿に①と手でくずした②、赤ピーマン、豚肉、合わせたⒶを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❺ ［のみもの・デイリー］［9焼きそば］で加熱し、最後に③を加えてかき混ぜます。

牛肉とピーマンの細切り炒め（チンジャオロウスー）

加熱時間の目安　約５分

材料（標準量）（2～3人分）
牛もも肉（細切り）……150g
Ⓐ ピーマン（種を取り、タテに細切り）…４個
Ⓐ ゆでたけのこ（細切り）……50g
Ⓑ しょうゆ ……小さじ１
Ⓑ オイスターソース ……大さじ１
Ⓑ 酒 ……大さじ１
Ⓑ 砂糖 ……小さじ１
Ⓑ 鶏がらスープ（顆粒）…… 小さじ１
Ⓑ 片栗粉 ……小さじ１

作りかた
❶牛もも肉に軽く塩、こしょうをし、片栗粉小さじ１（分量外）をふり、よくまぶしておきます。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、ラップをします。
❸［のみもの・デイリー］［9焼きそば］で加熱し、かき混ぜます。

〔ひとくちメモ〕
• Ⓑの代わりに市販のチンジャオロウスーの素（液状のもの約½袋）を使ってもよいでしょう。
• 牛もも肉の代わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
• 切った野菜は、しっかり水きりしておくとよいでしょう。

市販の合わせ調味料も使えます。

手作りの調味料の代わりに、市販の中華合わせ調味料を使うと、より簡単に炒めものが出来ます。

● 掲載している食品のパッケージイラストは参考例です。

蒸しもの

オート調理	角皿　下段
スチーム調理　スチームオーブン	給水タンク
18茶わん蒸し	満水

茶わん蒸し

加熱時間の目安　約45分

材料(4人分)

卵 ……………………2個(約100mL)
Ⓐ だし汁 ……………350〜400mL
　しょうゆ、塩 ………各小さじ½
　みりん ……………………小さじ1
鶏肉(そぎ切り) ……………………約40g
酒 ……………………………………少々
えび(殻つき)…………小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り) …………………8枚
干ししいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り)………………2枚(8切れ)
ゆでぎんなん ……………………8個
三つ葉 ……………………………適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ボウルに卵を割り入れてよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしします。
❸ 鶏肉は酒をふりかけておきます。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取ります。
❹ 容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ200W 2〜3分 加熱します。
❺ 茶わん蒸し容器に三つ葉以外の具を盛り込み、② を4等分してそそぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをします。
❻ ペーパータオルを2枚重ねにして、水でぬらし、軽くしぼってから角皿に敷き、その上に⑤を茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ下段に入れ スチーム調理 18茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らします。

手作り豆腐

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約39分

材料(4人分)

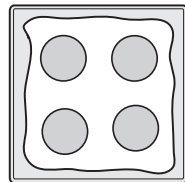
豆乳(成分無調整・大豆固形成分10%以上のもの)……………………500mL
にがり ……………………30〜40mL
あん
　だし汁 ………………………カップ½
　みりん ………………………小さじ½
　しょうゆ ……………………小さじ1
　塩 ……………………………少々
片栗粉(小さじ1の水で溶く)… 小さじ1
しょうが(すりおろす) ……………適量
あさつき(小口切り) ………………適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜます。
❸ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをします。
❹ ペーパータオルを2枚重ねにして、水でぬらし、軽くしぼってから角皿に敷き、その上に③を茶わん蒸しの置きかたの図を参照して並べ、下段に入れ スチーム調理 18茶わん蒸し 仕上がり調節 弱 で加熱します。
❺ 小さめの鍋にあんの材料を入れて煮立て、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。
❻ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせます。

〔ひとくちメモ〕
- できあがりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
- にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
- あんのかわりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。

茶わん蒸しのコツ

●一度に作れる分量は
4個です。
●容器は
直径が8㎝くらいのふたつきのものでふたを含めた重量が約200g前後のものが適してます。
●加熱する前の温度は
20〜25℃にします。
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。
●卵液は器の七分目くらいまで
●容器の置きかたは
容器のすべり止めのために、水でぬらし軽くしぼったペーパータオルを角皿に敷き、その上に並べます。

●加熱室は冷ましてから
オーブン、グリル、お手入れ 2脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。
●取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちのオーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。
●加熱が足りなかったときは
レンジ200W で、様子を見ながら加熱します。

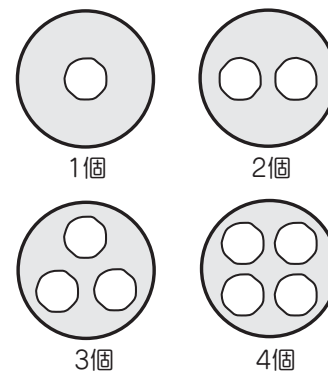
中華まんのあたため

加熱時間の目安 12中華まん(冷蔵) 100gで約3分
13中華まん(冷凍) 100gで約5分

オート調理	
スチームあたため　スチーム レンジ	給水タンク
12中華まん(冷蔵) 13中華まん(冷凍)	満水

材料
中華まん ……(約1個・100gのもの) ……………1〜4個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 中華まんは図のように皿にのせて、テーブルプレートの中央に置きます。
❸ スチームあたため 12中華まん(冷蔵) で分量をセットして加熱します。
(冷凍中華まんはサッと水にくぐらせてから図のように皿にのせて スチームあたため 13中華まん(冷凍) で分量をセットして加熱します。)

中華まんのあたためのコツ

● 一度にあたためられる分量は
1個(約100g)〜4個(約400g) まで個数をセットして加熱します。
● 大きさ、重さによって仕上がり調節を使い分ける。
1個当り80〜90gのものは やや弱〜弱 で、110〜150gのものは やや強〜強 にしてあたためられます。
●冷凍の肉まんは
食品メーカーや保存状態、形状によってうまく加熱されない場合があります。仕上がり調節を上手に使い分けます。加熱後、あたたまりかたにむらがみられたときは、ラップなどをかぶせ、しばらくおきます。
●あんまんは
仕上がり調節 やや弱 または 弱 にします。
●おおいはしない
ラップなどのおおいはしません。
●分量(個数)にあった大きさの皿にのせて
陶磁器などの皿を使ってあたためます。
●底に紙がついているものはそのままで
紙がないものは、皿にオーブンシートを敷いてその上にのせて加熱します。
●加熱が足りなかったときは
手動調理 スチーム レンジ で様子を見ながらあたためます。
●手作りの中華まんは
かんたん肉まんを参照します。

かんたん肉まん

手動調理	
レンジ(発酵)　200W 5〜6分	給水タンク
レンジ	満水

材料(6個分)
かんたんパンの生地
(材料・作りかた ➔P.80)……1回分
冷凍シューマイ(室温にもどしておく)……6個

作りかた

❶ かんたんパン 作りかた ①〜⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸めます。
❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止めます。
❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをします。
❹ テーブルプレートの中央に置き レンジ200W 5〜6分 加熱します。加熱後はすぐにラップをはずし、残りも同様に加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどにかえてもよいでしょう。

蒸しもの

ごはんもの

ごはん（炊飯）

手動調理
レンジ（発酵）
600W 約10分
200W 20~25分
レンジ
（リレー加熱）
給水タンク 空

材料（4人分）
米 ……………………カップ2(320g)
水 ……………………… 440~480mL

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させます。
❷ レンジ600W 約10分、レンジ200W 20~25分 リレー加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らします。

おかゆ（白がゆ）

手動調理
レンジ（発酵）
600W 約10分
200W 30~35分
レンジ
（リレー加熱）
給水タンク 空

材料（4人分）
米 ……………………カップ½(80g)
水 ……………………… 500~600mL
塩 ………………………………… 少々

作りかた
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気をきり、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして、30分以上つけて吸水させます。
❷ レンジ600W 約10分、レンジ200W 30~35分 リレー加熱し、塩を加えます。

赤 飯（おこわ）

手動調理
レンジ（発酵）
600W 約15分
レンジ
給水タンク 空

材料（4人分）
もち米 ……………カップ2(320g)
ゆでささげ（乾燥豆約40g）……… 約80g
ささげのゆで汁
水 …… 280~320mL
ごま塩 ……………………………… 少々

作りかた
❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気をきり、容器に入れて分量の水を加え、約1時間吸水させます。
❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ600W 約15分 セットしてスタートし、残り時間4~5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜます。
❸ 器に盛り、ごま塩を添えます。

〔ひとくちメモ〕
- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

ごはん、おかゆのコツ （リレー加熱の使いかたは → P.32）

●大きくて深めの容器で
ふきこぼれないようにします。市販の煮込容器を使うと便利です。

●米は吸水させる
ごはんのとき、炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●ごはんの水の量と加熱時間 （1mL＝1cc）

米の量	水の量	レンジ600W （リレー加熱）→	レンジ200W
カップ1(160g)	240~260mL	約 6 分 →	約 15 分
カップ3(480g)	640~700mL	約 13 分 →	約 30 分

●おかゆの水の量と加熱時間 （1mL＝1cc）

米の量	水の量	レンジ600W （リレー加熱）→	レンジ200W
カップ ¼(40g)	300mL	約 6 分 →	約 30 分

赤飯のコツ

●米は吸水させる
炊く前に分量の水に1時間ほどつけ、充分吸水させます。

●加熱途中でかき混ぜる
むらなく上手に炊けます。そのタイミングは加熱時間の⅔くらいです。

●水の量と加熱時間 （1mL＝1cc）

米の量	水の量	加熱時間 レンジ600W
カップ1 (160g)	160~ 180mL	約10分
カップ3 (480g)	460~ 480mL	18~20分

朝食メニュー

ベーコンエッグ

手動調理
レンジ（発酵）
200W 2~3分
レンジ
給水タンク 空

材料（1個分）
卵 ………………………………………… 1個
ベーコン（1cm角に切る）………… ⅓枚
玉ねぎ（薄切り）…………………… 少々

作りかた
玉ねぎを器に敷いて卵を割り入れ、卵黄膜を竹串で2~3か所つき刺して穴を開け、ベーコンを散らします。ラップまたはふたをして レンジ200W 2~3分 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 器はココット型が最適ですが、ない場合は、深めの小さな器にラップまたはふたをして使ってください。

⚠ 注意

卵を レンジ800W、レンジ600W、レンジ500W で加熱すると破裂する。レンジ200W で加熱する。
ときほぐさない卵を、卵だけで加熱すると破裂しますので、他の材料と組み合わせて加熱してください。また、加熱直後、卵黄を竹串などでつき刺さないでください。
- レンジ200W でも、加熱しすぎると破裂することがあります。

いり卵

手動調理
レンジ（発酵）
500W 40秒~1分
レンジ
給水タンク 空

材料（1個分）
卵 ………………………………………… 1個
Ⓐ 砂糖 …………………… 小さじ½
Ⓐ 塩 …………………………………… 少々

作りかた
❶ 耐熱コップに卵を割り入れ、Ⓐを加えて箸でよくかき混ぜます。
❷ レンジ500W 40秒~1分 加熱しますが、途中ふくらんできたら手早くかき混ぜ、再び加熱します。

コロッケ丼

手動調理
レンジ（発酵） スチーム
4~5分
スチーム
レンジ
給水タンク 満水

材料（丼1個分）
ごはん ……………………………… 200g
キャベツのせん切り ……………… 40g
揚げたコロッケ（1個約60g）…… 2個

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れます。
❷ 丼にごはんを入れ、上にキャベツを広げ、コロッケをのせます。
❸ スチーム レンジ 4~5分 で加熱し、好みのソース（分量外）をかけます。

〔ひとくちメモ〕
- 80~100gのコロッケのときは半分に切ります。

ウィンナーソーセージのベーコン巻き

手動調理
レンジ（発酵）
800W
1分40秒~2分40秒
レンジ
給水タンク 空

材料（12個分）
ベーコン（半分に切る）‥6枚(約100g)
ウインナーソーセージ ‥6本(約100g)

作りかた
❶ ウインナーソーセージは切り目を入れるか、フォークや竹串で穴をあけ、半分に切ります。
❷ ウインナーソーセージをベーコンで巻き、楊枝で止めて皿に並べ レンジ800W 1分40秒~2分40秒 加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- ベーコンの脂が気になるときは、加熱後、ペーパータオルなどで取るとよいでしょう。

たらこ

手動調理
スチーム
200W 2~3分
レンジ
給水タンク 空

材料
たらこ ……………1腹（70~80g）

作りかた
❶ たらこは軽くラップで包み、テーブルプレートに置きます。
❷ レンジ200W 2~3分 セットし、途中上下を返して加熱します。

〔ひとくちメモ〕
- 身がはじけず、きれいに仕上がります。